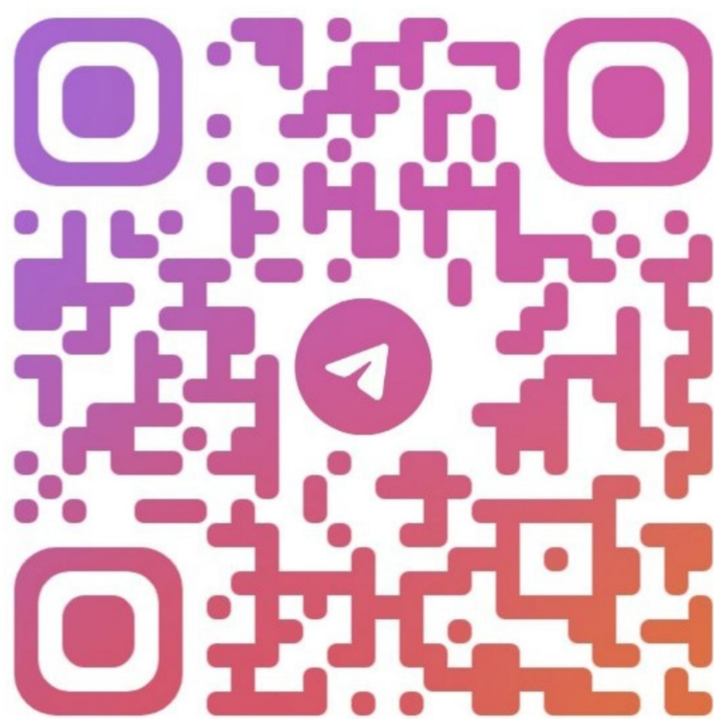
خولی بەهێزکردنی یادگە





بۆ بەشداری کردن ئێرە بکەوە

له نوسینی :

زەندیان کوردی

خاوەنی کۆرسی بەهێزکردنی یادگە

سی خاڵی سادە بۆ بەهێزکردنی مێشک

بۆ ئەوەی مێشکت بەهێزتر بێت، چەند چالاکیەک هەیە کە دەتوانیت بەشداری تێدا بکەیت:

1- وەرزشکردن بە بەردەوامی: وەرزشی جەستەیی دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕۆیشتنی خوێن بۆ مێشک و بەرەوپێشبردنی تەندروستی گشتی مێشک.

2- خواردنی خۆراکی تەندروست: خواردنی خۆراکی هاوسەنگ کە دەوڵەمەندە بە میوە و سەوزە و دانەوێڵەی تەواو و ترشی چەوری ئۆمیگا 3 دەبێتە هۆی دابینکردنی ماددەی خۆراکی پێویست بۆ کارکردنی مێشک.

3- تەحەدای دەروونت: بەشداری ئەو چالاکییانە بکە کە پێویستیان بە هەوڵی دەروونی و هاندانی مەعریفی هەیە، وەک مەتەڵ، خوێندنەوە، فێربوونی زمانێکی نوێ، یان بەشداریکردن لە يارييە ستراتیژییەکانی وەک شەترەنج.

4- خەوتنی پێویست: خەوی کوالیتی زۆر گرنگە بۆ تەندروستی مێشک و کارکردنی مەعریفی. ئامانجت ئەوەیە لە شەوێکدا ٧-٨ کاتژمێر بخەویت.

5- بەڕێوەبردنی فشار: فشاری درێژخایەن دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر کارکردنی مێشک هەبێت. تەکنیکەکانی بەڕێوەبردنی فشار وەک مێدیتەیشن، ڕاهێنانی هەناسەدانی قووڵ، یان بەشداریکردن لە خولیاکان کە ئارامت دەکاتەوە، ڕاهێنان بکە.

6- چالاکی کۆمەڵایەتی بمێنێتەوە: کارلێککردن لەگەڵ کەسانی تر لە ڕێگەی چالاکی کۆمەڵایەتی و پاراستنی پەیوەندییەکی بەهێز دەبێتە سود بۆ تەندروستی مێشک.

7- چالاکی دەروونی بمێنەرەوە: بەشداری ئەو چالاکییانە بکە کە تەحەدای مێشکت دەکەن، وەک فێربوونی کارامەیییەکی نوێ، گرتنەبەری خولیایەک، یان بەشداریکردن لە پرۆگرامی پەروەردەیی یان وۆرک شۆپەکان.

8- یاری ڕاهێنانی مێشک بکە: ئەپ و پلاتفۆرمی ئۆنلاین جۆراوجۆر هەن کە ڕاهێنانی ڕاهێنانی مێشک پێشکەش دەکەن کە بۆ باشترکردنی توانا مەعریفیەکان وەک بیرەوەری و سەرنجدان و توانای چارەسەرکردنی کێشەکان داڕێژراون.

9-دوورکەوتنەوە لە زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی کحول: زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی کحول کاریگەری زیانبەخشی لەسەر تەندروستی مێشک دەبێت. گرنگە بە ڕێژەیەکی مامناوەند مەی بخۆیتەوە یان بە تەواوی لێی دوور بکەویتەوە.

١٠. ئەگەر جگەرە دەکێشیت، بیر لە وازهێنان بکەرەوە بۆ ئەوەی تەندروستی مێشک بەرەوپێش ببەیت.

11- سەرت بپارێزە: خۆپارێزی بکە بۆ ئەوەی سەرت بریندار نەبێت، چونکە دووبارەبوونەوەی زەبر و زەنگی سەر دەبێتە هۆی کێشەی مەعریفی. لە کاتی وەرزش یان چالاکییەکانی تر کە مەترسی بریندداربوونی سەریان هەیە، ئامێری خۆپارێزی بەکاربهێنە.

12- ئاگاداری تەندروستی دەروونی خۆت بە: پاراستنی تەندروستی دەروونی باش بە بەڕێوەبردنی فشار و داوای پاڵپشتی لەکاتی پێویستدا و چارەسەرکردنی هەر حاڵەتێکی تەندروستی دەروونی. حاڵەتەکانی وەک خەمۆکی و دڵەڕاوکێ ئەگەر چارەسەر نەکرێن، کاریگەرییان لەسەر کارکردنی مێشک هەیە.

13- تەحەدای بیرەوەریت: بیرەوەریت بە تیژ ڕابگرە بە ڕاهێنانی چالاکییەکانی بەرزکردنەوەی بیرەوەری. ئەمەش دەتوانێت بریتی بێت لە لەبیرکردنی لیستەکان، یاریکردنی یارییەکانی بیرگە، یان هەوڵدان بۆ وەبیرهێنانەوەی وردەکارییەکانی ڕووداوەکانی ڕابردوو.

14- سنووردارکردنی کاتی شاشە: زیادەڕۆیی لە کاتی شاشەدا، بەتایبەتی لەسەر ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان، دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر کارکردنی مەعریفی هەبێت. سنوور بۆ خۆت دابنێ و ئەو چالاکییانە لە پێشینە دابنێ کە مێشکت هان دەدەن بەبێ ئەوەی تەنها پشت بە شاشەکان ببەستیت.

15-فێربە بە شێوەیەکی کاریگەر کاتەکان بەڕێوەببەیت:
پەرەپێدانی تواناکانی بەڕێوەبردنی کات بە باشی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی فشار و یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بە ڕێکوپێک بمێنیتەوە. ئەمەش لە بەرامبەردا دەبێتە هۆی ئەوەی کە فۆکەس و کارایی مەعریفی باشتر بێت.

16-پراکتیزەکردنی چارەسەرکردنی کێشەکان: بەشداریکردن لەو چالاکییانەی کە پێویستیان بە چارەسەرکردنی کێشەکان و توانای بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە هەیە. ئەمەش دەتوانێت بریتی بێت لە چارەسەرکردنی مەتەڵ، مەتەڵ، یان بەشداریکردن لە یارییە ستراتیژییەکان کە توانا شیکارییەکانتان هان دەدەن.

17-پاراستنی بیرکردنەوەیەکی ئەرێنی: چاندنی هەڵویستێکی ئەرێنی و پراکتیزەکردنی سوپاسگوزاری. توێژینەوەکان دەریانخستووە کە بیرکردنەوەی ئەرێنی دەتوانێت کارکردنی مێشک باشتر بکات و باشبوونی گشتی بەرز بکاتەوە.

18-تێبینی کردن . سێرێکی ژورەکەت بکە و چاوت دابخە . هەوڵ بە تەواوی ئەو شتانەی کە بینیوتن دوبارە بیهێنیتەوە پێش چاوت . یان هەر هەمویان بڵێیتەوە . ئەمە توانای سەرنج و تێبینیکردنت بەرز دەکاتەوە

19- بە پێنج چرکە هەناسە بدە . پێنج چرکە بیهێڵەوە . پێنچ چرکەش فڕێی بدە دەرەوە . ئەمە وات لێدەکات مێشکت کۆببێتەوە و ئارام بیتەوە . زانیاریەکان بە فۆڕمێکی ڕێک و پێک و وردتر دێنە پێش چاوت

20- داخستنی چاوەکانت . لەو کاتانەی کە لەژورێکدا بۆ خۆت دانیشتویت و هیچ پێویستت پێی نیە . ئەگەر بەردەوام بیت لەم ڕێگەیە دەتوانیت مێشکت وەها لێبکەیت کە زۆر چوست و چالاک بێت بۆ لەبەرکردن و زۆر بەئاسانی و بگرە بەبێ تێگەیشتنیش شتەکان لەبەر بکەیت.

21- ئەم ڕێگایە زۆر جوانە بەلامەوە . شیکارکردنی هاوکێشەکانی بیرکاری . بە قورس و ئاسانیانەوە بەبێ بەکارهێنانی وەرەقە و قەڵەم . تەنها لەمێشکی خۆتدا . دڵنیابە خۆم ئەمەم تاقیکردوەتەوە . سەرەتا زۆر باش نەبووم . بەڵام دواتر قورسترینیانیشم بەبێ وەرەقە حەل دەکرد . دوبارە بیرت دەخەمەوە . مێشک نیورۆپلاستیسیتی هەیە . دەگۆڕێت وو بەهێز دەکرێت.

- 22- پارچەکردن: دابەشکردنی زنجیرە درێژەکانی ژمارەکان بۆ پارچەی بچووکتر و مانادار. بۆ نموونە لەبری ئەوەی هەوڵبدەیت زنجیرەی ژمارە 1435678912 لەبیر بکەیت. دەتوانیت پارچە پارچەی بکەیت بۆ 14-35-67-89-12. ئەمەش ئاسانکاری دەکات بۆ ئەوەی لەبیرت بێت.

- 23- ئامێری یادەوەری: پەیوەندی زیندوو لە نێوان ژمارەکان و شتەکان یان بیرۆکەکانی تر دروست بکەن بۆ یارمەتیدانی بیرهێنانەوە. بۆ نموونە دەتوانیت ژمارەکان بە قافیە، وێنە، یان وشەکانەوە گرێ بدەیت کە مانای کەسی بۆ تۆ هەیە.

- 24- پەیوەندی ژمارە-شێوە: شێوەی تایبەت بۆ ژمارەکان دیاری بکە و پەیوەندی بینراو لە نێوان شێوەکان و ئەو زانیاریانەدا دروست بکە کە دەتەوێت لەبیرت بێت. بۆ نموونە دەتوانیت ژمارە 1 بە مۆمێک و ژمارە ٢ بە قووێکەوە گرێ بدەیت.

- 25- شێوازی سیستەمی سەرەکی: دەنگە بزوێنەکان بۆ ژمارەکان دیاری بکە. پاشان وشە یان دەستەواژەی یادگاری دروست بکە بە تێکەڵکردنی دەنگ و بزوێنەکان. بۆ نموونە دەتوانرێت ژمارە ٢٣ پەیوەست بکرێت بە وشەی "gnome" (٢ = دەنگ N، ٣ = دەنگی M).

- 26- دروستکردنی وێنە/چیرۆک: ژمارەکان بکە بە دیمەن و چیرۆکێک یان سیناریۆیەک دروست بکە کە ئەو بینراوانە لەخۆبگرێت. ئەم شێوازە ڕێگەت پێدەدات ژمارەکان بە گێڕانەوەی یادگاری و سەرنجڕاکێشەوە ببەستیتەوە.

27- تەکنیکەکانی دووبارەکردنەوە و دووبارەکردنەوەی جیاواز بەکاربهێنە: بە بەردەوامی پێداچوونەوە بە زانیارییەکان بکە و بە شێوەیەکی ستراتیژی کۆبوونەوەکانی مەشقکردنت بە تێپەڕبوونی کات دوور بکەوەرەوە. ئەمەش یارمەتی بەهێزکردنی بیرەوەری دەدات و ڕاگرتنی درێژخایەن باشتر دەکات.

28- بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی تەواوی بابەتەکە بکەیت ، هەوڵ بدە بەخێرایی چاوێک بە هەموو زانیاریەکان بخشێنیت ، گرنک نیە تێدەگەیت یان نا ، زۆر خێرابە و هەرچیشت پەڕاند هیچ کێشەت نەبێت ، بەمە پاشخانێکت بۆ دروست دەبێت و دەتوانیت کۆنترۆڵێکی باشی بابەتەکە بکەیت پێش خوێندنەوەی.

29- لەکاتی تێنەگەیشتنت زۆر لەخۆت مەکە ، توێژینەوە کراوە کە مێشکت پرۆسێسێک و شیکاریەکی باش دەکات بۆ ڕوداوەکانی پێشتر بەبێ ئەوەی خۆت ئاگات لێبێت ، ئەمە مانای چیە.؟ واتە ئەگەر هەر تێنەگەیشتیت لە بابەتێک ، هەڵسە و هەوایەک هەڵمژە و شتێک بکە پەیوەندی بەبابەتەکەوە نیە ، بە خودکارانە یارمەتیت دەدات بەبێ ئەزیەت لێی بگەیت.

30- هەوڵ بدە ڕۆحی پێشبڕکێ بدەیت بە مێشکت ، واتە ورەی بدەرێ ، ورە و مۆتیڤەیشن و هاندان ، خۆراکێکی زۆر گرنگە بۆ مێشک ، زائیدەن ئەگەر خوێندکاری و دەتەوێت تەرکیزت زۆر بەباشی بمێنێتەوە و حەزت بۆ بابەتەکە هەبێت ، واز لەو ئەپلیکەیشنانە بهێنە ، کە ڕیزێک ڤیدیۆیە و هەمووی سەرنجڕاکێشە ،ئەمە وادەکات مێشکت بەکەم بابەت ئەکتیڤ ببێت.